

准备应急箱

如果您的家人或朋友有特殊需要，请提前做好准备以满足他们的应急之需。此外，还要准备应急箱，其中包括以下物品

- 足够支持两周的不易腐坏的食品和手工开罐器
- 足够支持两周的饮用水每人每天一加仑的水
- 电池供电的便携式收音机或电视以及备用电池
- 手电筒及备用电池
- 急救箱
- 卫生用品消毒洗手液、湿纸巾和手纸
- 框架眼镜、隐形眼镜及清洗液
- 婴儿用品，如奶粉、尿布、奶瓶和橡皮奶嘴等
- 工具、宠物用品以及当地地图

残疾人特殊注意事项

- 根据您的特殊需求拟备应急计划/应急箱
- 备用框架眼镜、电池、助听器和运动辅助装置，以防设备损坏
- 准备重要信息列表，其中包括您所用的特殊设备和使用说明如果您有沟通困难
- 准备详细的紧急联系人列表，包括家人、朋友和医生
- 处方药清单，包括剂量、使用说明和医生姓名

资源

洛杉矶县心理健康服务部
County of Los Angeles
Department of Mental Health
中心垂询热线
1-800 854-7771

或
562-651-2549 聋哑人士专线
全天 24 小时服务，包括节假日

洛杉矶县公共卫生部
County of Los Angeles
Department of Public Health
1-800-427-8700 或 ph.lacounty.gov

洛杉矶县社区和老年服务
County of Los Angeles
Community and Senior Services
213-738-2600 或 dcss.co.la.ca.us

洛杉矶市残障部
Los Angeles City Department on Disability
213-202-2764 或 213-202-2755 听障人士专线
或 lacity.org/dod

洛杉矶县动物保护和管理部
Los Angeles County Department of
Animal Care and Control
562-728-4882 或 animalcare.lacounty.gov

洛杉矶县信息热线
Los Angeles County Information Line
拨打 211 或访问 211la.org

洛杉矶市信息热线
Los Angeles City Information Line
拨打 311 或访问 lacity.org/LAFD/311.htm

紧急救生计划
(Emergency Survival Program)
<http://www.espfocus.org>

洛杉矶县县议会 County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis

第一区

Mark Ridley-Thomas

第二区

Sheila Kuehl

第三区

Janice Hahn

第四区

Kathryn Barger

第五区

Sachi A. Hamai

首席执行官

洛杉矶县心理健康服务部
County of Los Angeles Department of Mental Health
社区与政府关系处
Community and Government Relations Division
公共信息官

550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

S-CH

洛杉矶县心理健康服务部 County of Los Angeles Department of Mental Health



辐射紧急情况



孕育希望、促进健康，帮助康复

应急外展服务局
Emergency Outreach Bureau
灾害服务部门
Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
社会福利学博士，主任



使命宣言

通过合作关系，增强社区在帮助民众应对灾害、恢复身心方面的能力，藉此提高民众的生命质量。

什么是辐射紧急情况？

我们经常暴露于微波、x 射线、无线电波、手机甚至阳光放射的辐射能量中。少量辐射一般来说是安全的，但您需要知道，当您接触足以威胁您安全的大量辐射或放射物质时应该采取什么措施。

什么情况下会发生辐射危险？

意外暴露于足以威胁安全的大量辐射时即可能出现辐射紧急情况。以下情况下会发生辐射紧急情况

- 放射发散装置 (RDD) (即包含易爆物和放射物质的“脏弹”) 大范围发散放射物质。
- 医疗、工业设备或发电厂的意外辐射泄漏。
- 人体或衣物上携带的放射物质会对携带者皮肤表面造成污染。放射物质可扩散到该人员接触到的任何对象上，例如其他人或您的住宅。
- 放射物质进入体内后，人体内脏也可能会受到污染。任何接触辐射污染人员尿液、汗液和血液等体液的人都可能有暴露于辐射的危险。

是否接触过辐射？

如果您认为自己可能已接触过化学物质，应立即脱下衣物进行淋浴，并用肥皂清洗干净

- 若不能进行淋浴，可寻找水管、喷水器或任何水源进行清洗，若可能可使用肥皂清洗，确保未将化学物质擦洗到皮肤上。
- 若可能，应寻求紧急医疗救治。

尽量减少接触

有许多方法可尽量减少接触辐射。如果您周围有威胁安全的大量辐射，可参考以下提示

- 待在室内。不要离开住宅或建筑物，直到得知周边已无辐射危险。辐射的危害会随着时间的推移而减弱。
- 关闭并密封窗户。关闭风扇、空调和暖气。
- 脱下衣物。将衣物放入塑料袋中并远离自己放置。
- 离辐射源越远越安全。
- 如果您离辐射源很近而且没有时间撤离，可尝试在您周围放置质量大或密度高的材料以便与辐射源隔离。
- 掩盖口鼻，避免吸入有害气体。
- 如果您位于发生辐射的建筑物内而又没有时间撤离，则需要
- 如果您认为自己已接触到辐射，请拨打 911。当地政府可告知您体内是否已受污染并可能为您提供医疗。

thebeehive.org/emergencies/emergency/

反应

常见反应

- 恐惧焦虑
- 烦躁不安
- 无法休息或放松
- 忧愁过度
- 因害怕被感染而避开他人和/或将自己孤立起来

长期影响

如果您或亲人在这段不确定期难以承受心理压力，可考虑寻求专业帮助。

心理康复

大部分人都能找到疗养创伤的办法。这些方法通常包括

- 理解您当前的反应实属正常
- 尽可能保持有规律的生活
- 寻找放松的方式，善待自己
- 参加喜爱的活动
- 认识到有些事情是自己无法控制的
- 寻求家人、朋友、牧师或您信任的人的支持，并与他们谈谈您的经历和感受
- 确认自己何时需要专业帮助



应对提示

您可以为自己的孩子做些什么？

- 坦诚以对并就创伤事件作出与他们年龄相符的解释
- 帮助孩子表达自己的感受
- 告诉孩子他们当前的感受实属正常
- 继续为他们安排每日的活动，保持有规律的生活
- 限制媒体采访

成人应对策略

- 谈谈您自己的感受
- 与其他灾难受害者分享经历，有助于渡过自己的恢复阶段
- 与朋友和家人保持联系
- 记住面对灾难时的身体和情感反应均属正常
- 关注自己的长处
- 寻求经济、情感和医疗援助等方面的帮助
- 收听收音机或收看电视播送的指示。
- 若官方要求疏散，请迅速配合，按照指定的疏散

及时了解最新消息

散路径和避难地点来行动。

- 可能建议您“就地避难”，即呆在家中或办公室中；也可能会建议您转移到其他地点。